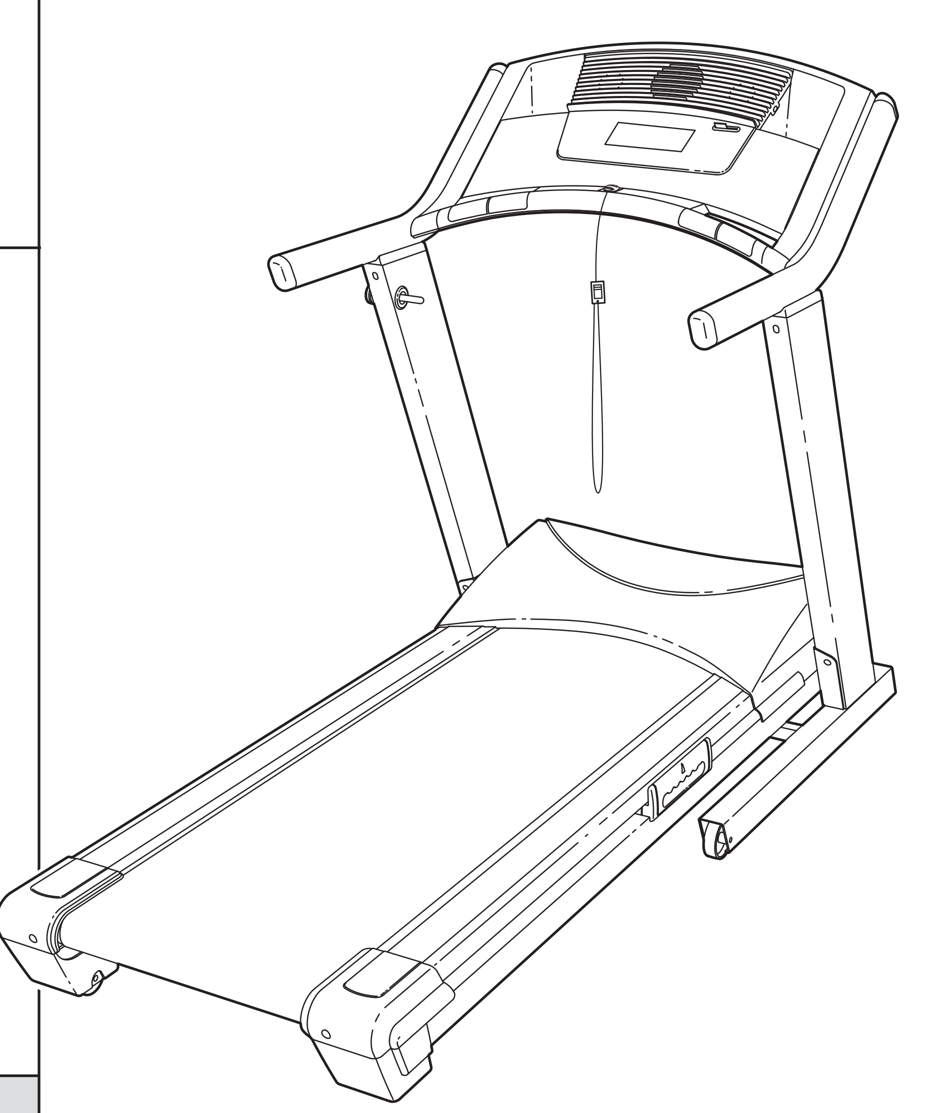


Nº de Modelo NETL81906.1
Nº de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio arriba para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO

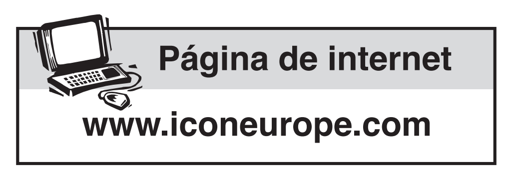


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al númer de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manua

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com



CONTENIDO

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

2. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**

7. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 158 kg o menos.**

8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

10. **Cuando esté conectando el cable eléctrico (vea la página 11), enchufe el cable eléctrico dentro de un circuito conectado a tierra. Ningún otro aparato debe estar conectado al mismo circuito.**

11. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

12. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 26 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

13. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES en la página 11).**

14. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

15. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

16. **El sensores de pulso no son un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulso están diseñado únicamente como ayudan para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

17. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)**

18. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**

19. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.

20. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

21. Al usar las tarjetas de iFIT.com, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antel entrenador personal describe el cambio.

22. Al usar las tarjetas de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo "pío", la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

23. Siempre recuerde de sacar las tarjetas iFIT de la Ranura iFIT cuando no las esté usando.

24. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

25. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.

26. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustse describen en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

27. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES



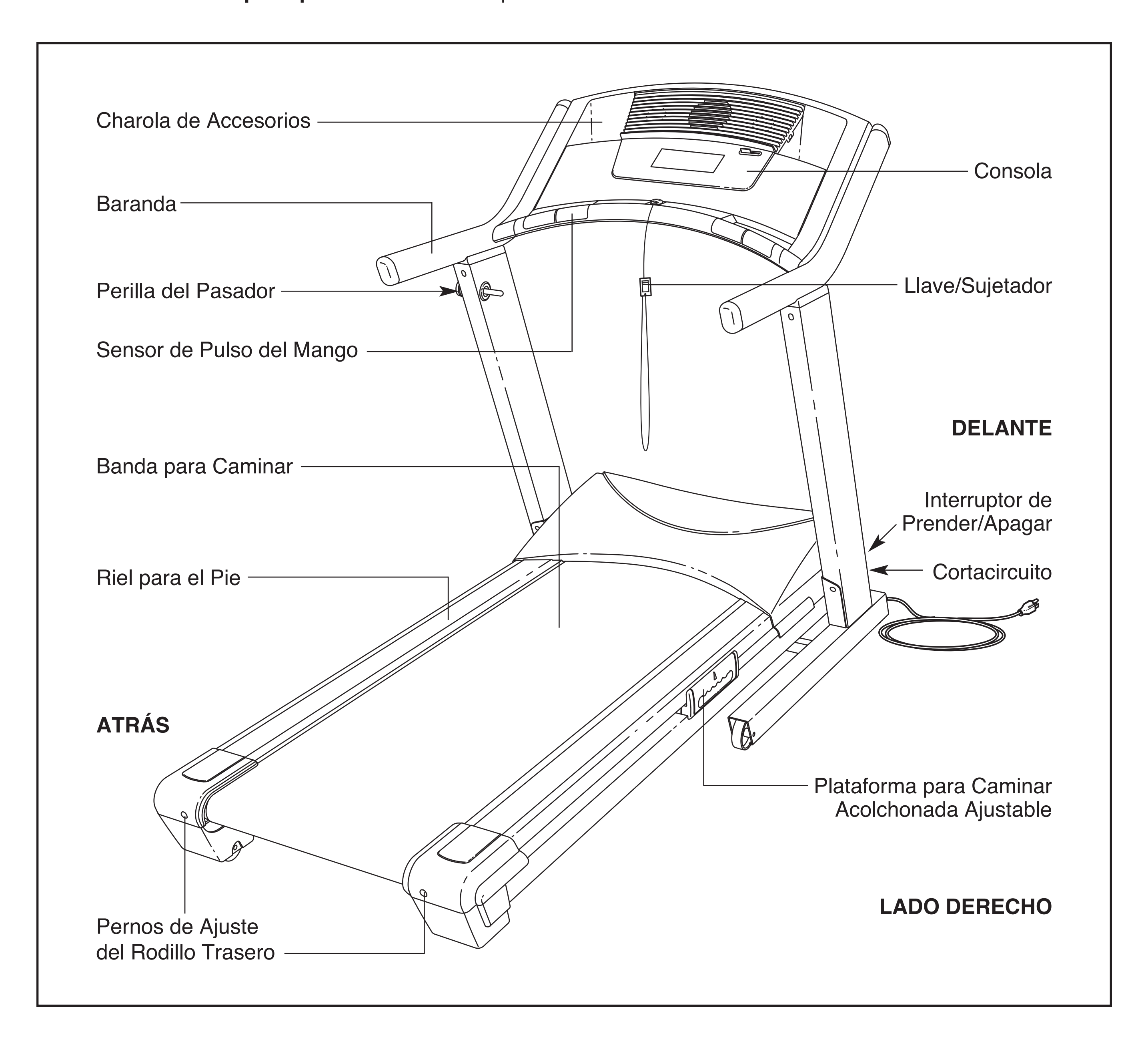
Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor llame al númer de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la maquina para correr NordicTrack® EX 3300. La maquina para correr EX 3300 combina tecnología advanzada con un diseño innovador para yudarle obtener lo máximo de su ejercicio, en la privacía de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr EX 3300 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras cintas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, por favor llame al númer de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual. El número del modelo de la máquina para correr es NETL81906.1 El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

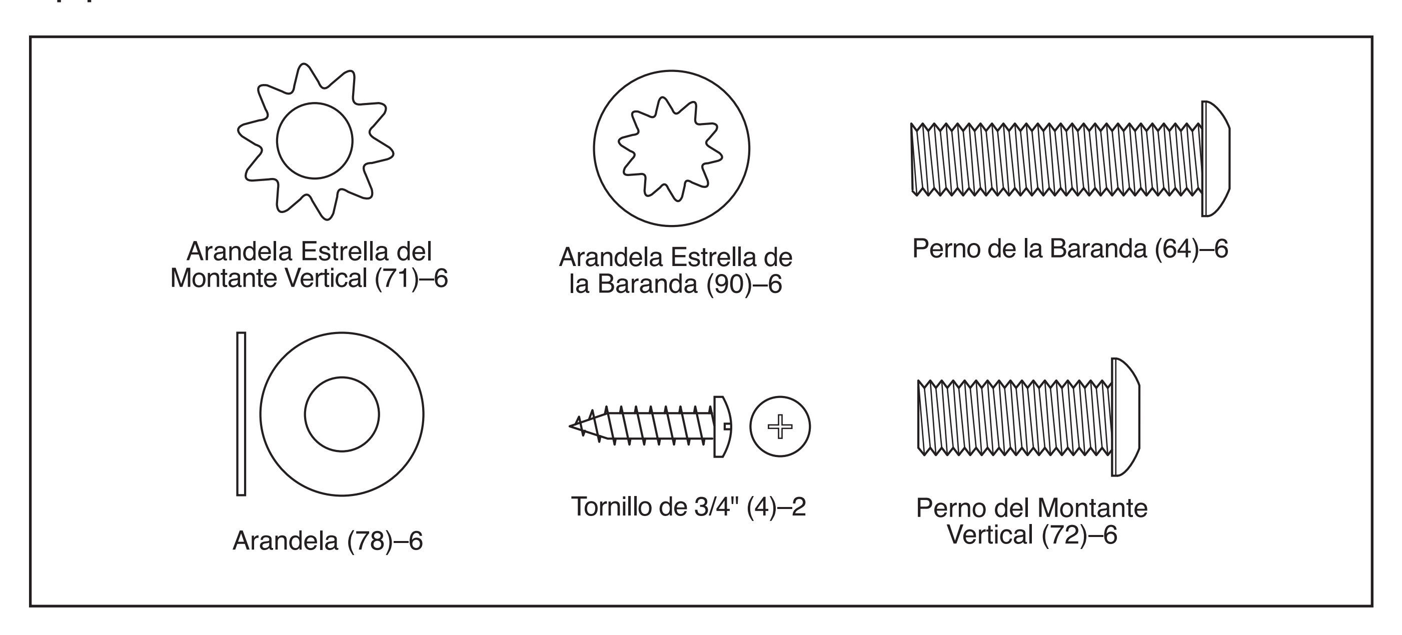


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere las llaves hexagonales incluidas y su propio destornillador estrella .

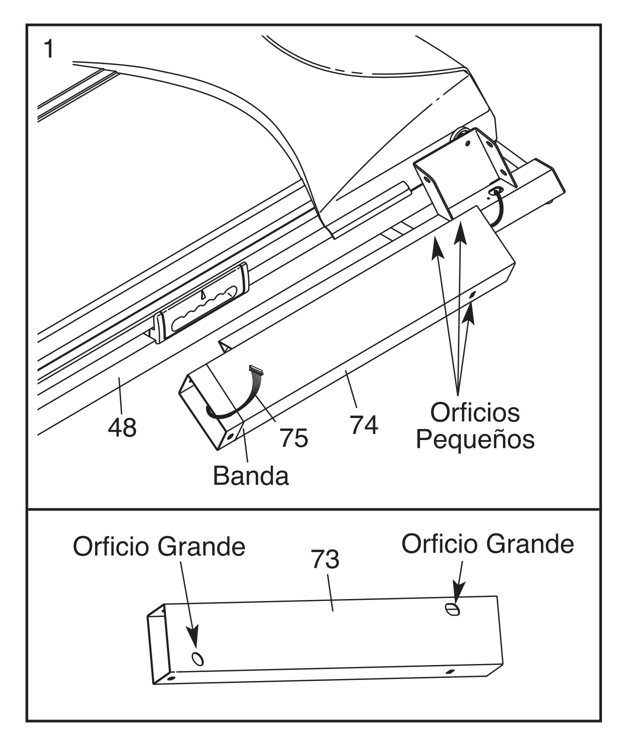
Para asistencia con la identificación de las piezas del montaje, refiérase a los dibujos abajo. **Nota: Si una pieza no se encuentra en las bolsas de piezas, verifique si la parte no ha sido ya usada para armar parte del equipo.**



1. Identifique el Montante Vertical Izquierdo y el Montante Vertical Derecho (73, 74). El Montante Vertical Izquierdo tiene dos orificios grandes en el lugar que se muestra.

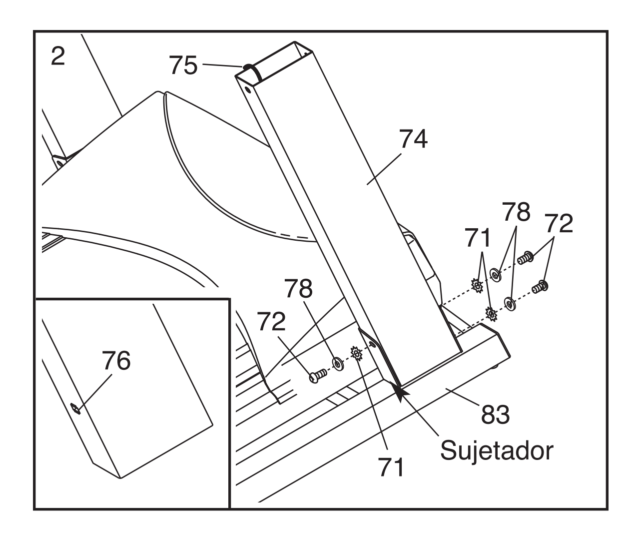
   Fije el Montante Vertical Derecho (74) cerca de la Armadura (48) de la manera que se muestra aquí. Inserte el Cable del Montante Vertical (75) en el extremo inferior del Montante Vertical Derecho y hacia fuera por el extremo superior.

   Coloque una banda elástica alrededor del Cable del Montante Vertical (75) y el Montante Vertical Derecho (74) para prevenir que el Cable del Montante Vertical caiga en el Montante Vertical Derecho. Deje la banda elástica puesta hasta llegar al paso 6.



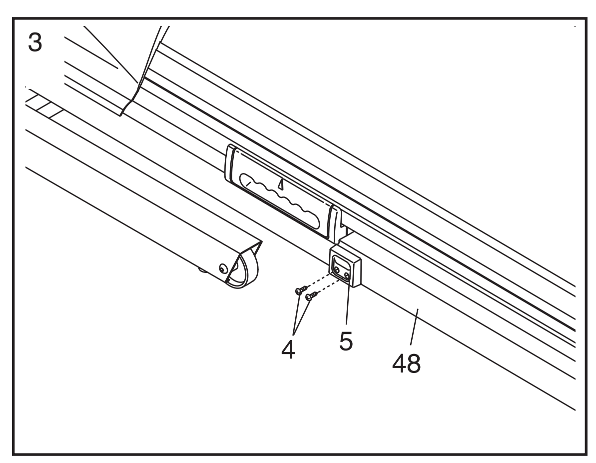
2. Inserte el Montante Vertical Derecho (74) en el soporte que se indica sobre la Base (83); **tenga cuidado de no sacar las Tuercas Jaula (76) del Montante Vertical Derecho (vea el dibujo interior). Además, tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (75).** Apriete con las manos tres Pernos del Montante Vertical (72) con tres Arandelas (78) y tres Arandelas Estrella del Montante Vertical (71) en el Montante Vertical Derecho y el soporte. **No apriete los Pernos del Montante Vertical todavía.**

   Repita este paso con el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra aquí). Nota: No hay cable para el costado izquierdo.



3. Conecte el Atajador (5) con el costado izquierdo de la Armadura (48) con tres Tornillos de 3/4” (4).

   Con la ayuda de una segunda persona, levante la Armadura (48) a la posición vertical. **Tenga cuidado de no levantar la Armadura más que la posición vertical. Pida que la otra persona sostenga la Armadura hasta que el paso 5 haya sido completado.**

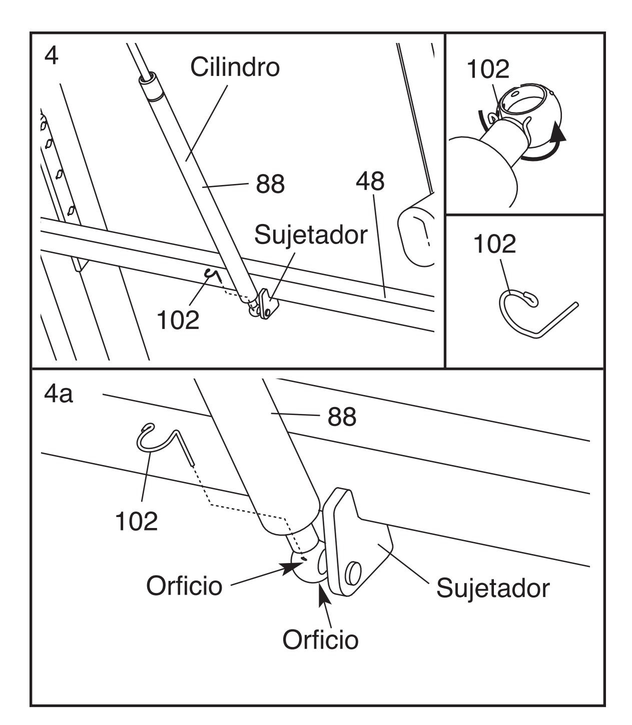


4. Sostenga el extremo del cilindro del Resorte de Gas (88) cerca del soporte en el centro de la Armadura (48).

   Vea los dos dibujos interiores pequeños. Use las uñas o el extremo de un destornillador, presione la punta del Pasador del Resorte (102) para soltarlo del Resorte de Gas (88). Luego, gire el Pasador del Resorte y tírelo hacia fuera del Amortiguador. **Tenga cuidado de no extraviar el Pasador del Resorte.**

   Oriente el Resorte de Gas (88) de manera que quede en la posición que se muestra aquí. Presione el extremo del Resorte de Gas sobre la esfera en el soporte.

   Vea el dibujo 4a. Inserte el Resorte de Gas (102) en los dos orificios pequeños que se indican en la punta del Resorte de Gas (88). Luego, gire el Pasador del Resorte hasta que encaje con un chasquido en el Amortiguador. Nota: Se han incluido Pasadores del Resorte extra.

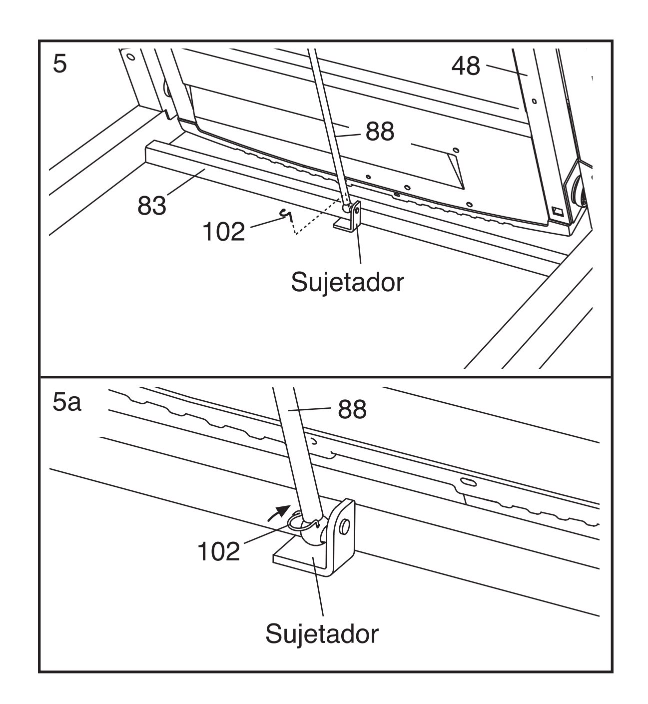


5. Quite el Pasador del Resorte (102) del extremo inferior del Resorte de Gas (88).

   Luego, presione el extremo inferior del Resorte de Gas (88) sobre la esfera en el soporte de la Base (83). Si es necesario, gire la Armadura (48) levemente y gire el Resorte de Gas para alinear el extremo del Resorte de Gas con la esfera en el soporte.

   Véa el dibujo 5a. Inserte el extremo del Pasador del Resorte (102) en dos de los agujeros pequeños del Resorte de Gas (88). Luego, gire el Pasador del Resorte hasta que engrane con un chasquido en el Resorte de Gas.

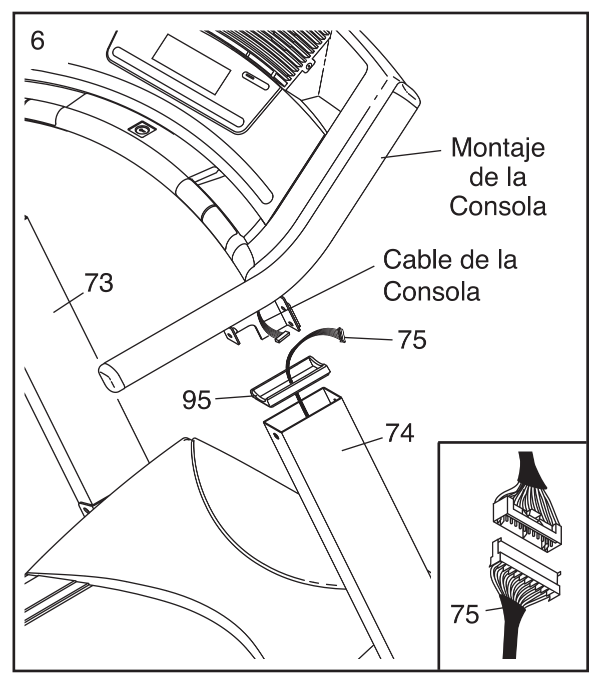
   Cuidadosamente baje la Armadura (48) hasta el piso.



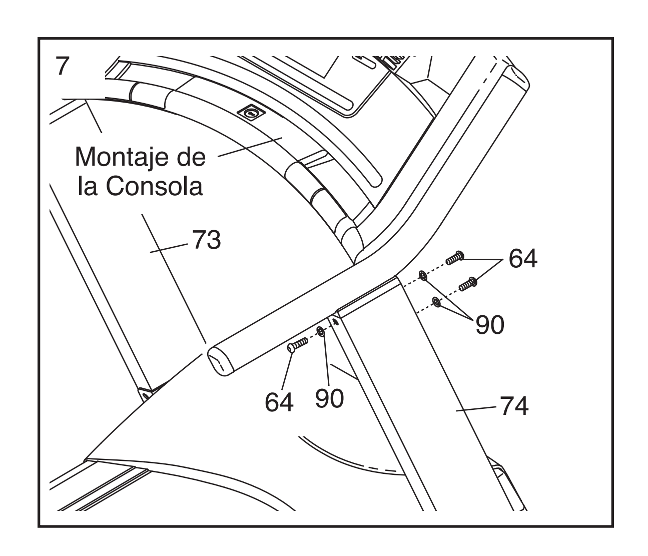
6. Quite la banda elástica que sostiene el Cable del Montante Vertical (75). Inserte el Cable del Montante Vertical a través de un Espaciador de la Baranda (95). Apriete el Espaciador de la Baranda dentro de la parte superior del Montante Vertical Derecho (74). Presione un Espaciador de la Baranda dentro del Montante Vertical Izquierdo (73).

   Pida que dos personas sujeten el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Izquierdo (73) y el Mon-tante Vertical Derecho (74). Conecte el Cable del Mon-tante Vertical (75) al cable de la consola. **Asegúrese de conectar los conectores en forma correcta (vea el dibujo interior). Los conectores deben deslizarse y unirse en forma fácil y engranar con un chasquido.** Si los conectores no se deslizan ni engranan con un chasquido, gire un conector y trate de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO ESTAN CONECTADOS EN FORMA CORRECTA, ESTO PUEDE CAUSAR DAÑO CUANDO SE PONGA EN MARCHA LA MÁQUINA.**

   Inserte el Cable del Montante Vertical (75) y el cable de la consola en el Montante Vertical Derecho (74). Luego, inserte los soportes en el montaje de la consola en el Montante Vertical Derecho y en el Montante Vertical Izquierdo (73). **Tenga cuidado de no pellizcar los ca-bles.**

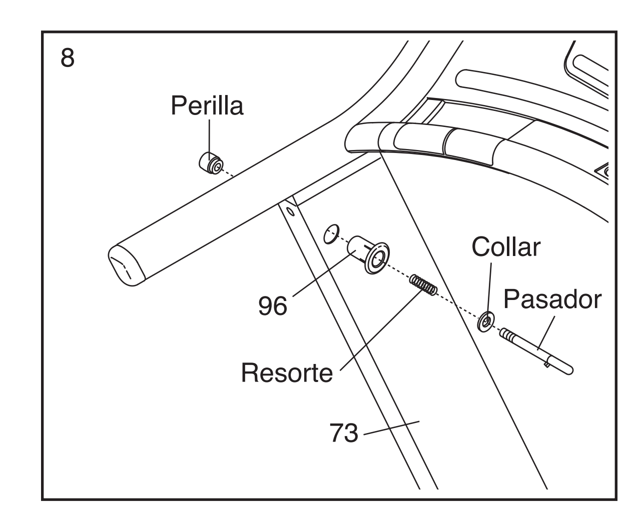


7. Con las manos, apriete tres Pernos de la Baranda (64), con tres Arandelas Estrella de la Baranda (90), en el Montante Vertical Derecho (74) y el montaje de la con-sola. Repita este paso con el Montante Vertical Izquierdo (73). **Después que haya comenzado a apretar los seis Pernos de la Baranda, apriete los cuatro Pernos de la Baranda delanteros antes de apretar los otros dos Pernos.**



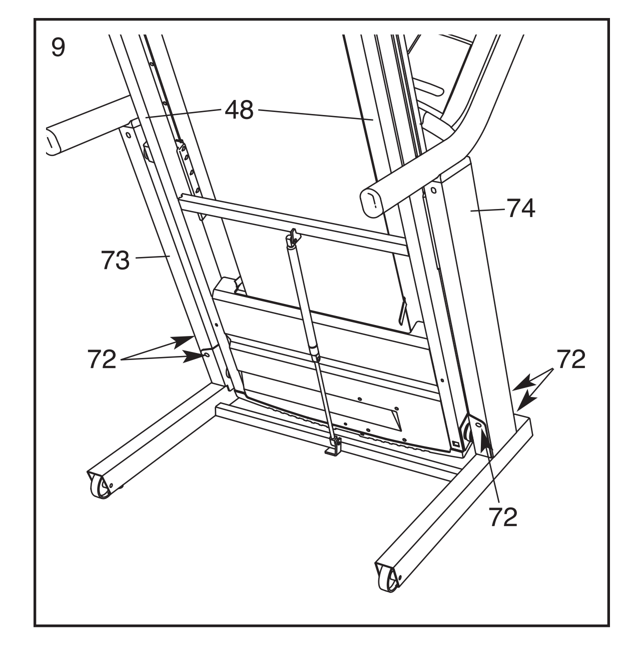
8. Presione la Manga de la Perilla (96) en el Montante Vertical Izquierdo (73). Si es necesario, use un mazo para insertar la Manga completamente.

   Saque la perilla del pasador. **Asegúrese que el collar y el resorte estén en el pasador.** Luego, inserte el pasador en la Manga de la Perilla (96) y el Montante Vertical Izquierdo (73), y luego apriete la perilla de nuevo en el pasador.



9. Coloque la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea COMO PLEGAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO en la página 24). Centre la Armadura (48) entre los Montantes Verticales (73, 74). **Apriete los Pernos del Montante Vertical (72) en los extremos inferiores de los Montantes Verticales (73, 74).**

   Baje la máquina de correr (vea COMO BAJAR LA mÁquina PARA correr PARA EL USO en la página 25).

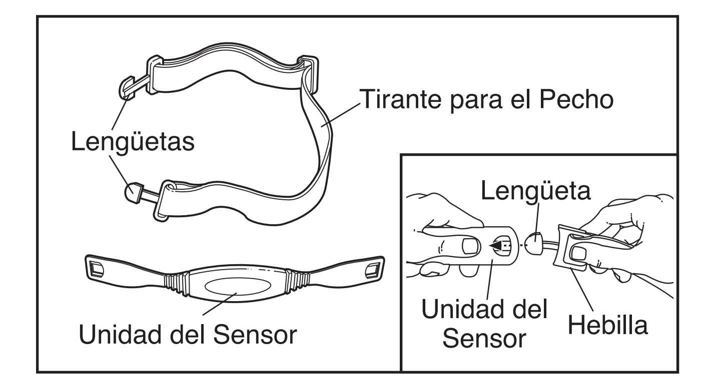


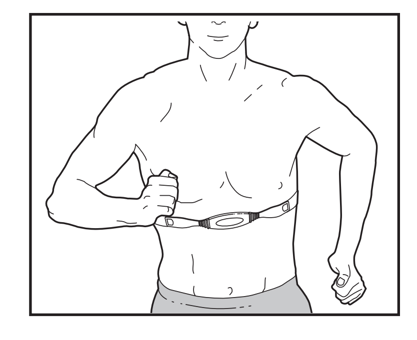
10. **Asegúrese que todas las piezas estén apretadas fuertemente antes de usar la máquina para correr.** Nota: materiales de quincallería adicionales pueden haber sido incluidos. Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro. La llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (véa la página 27). Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapiz bajo la máquina para correr.

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el Tirante para para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad del sensor, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor. A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.





Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50°C o bajo -10°C.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**
- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para trabajar con gente que tiene ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.
- La operación del monitor del ritmo cardíaco se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la maquina para correr.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la contraportada de este manual).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

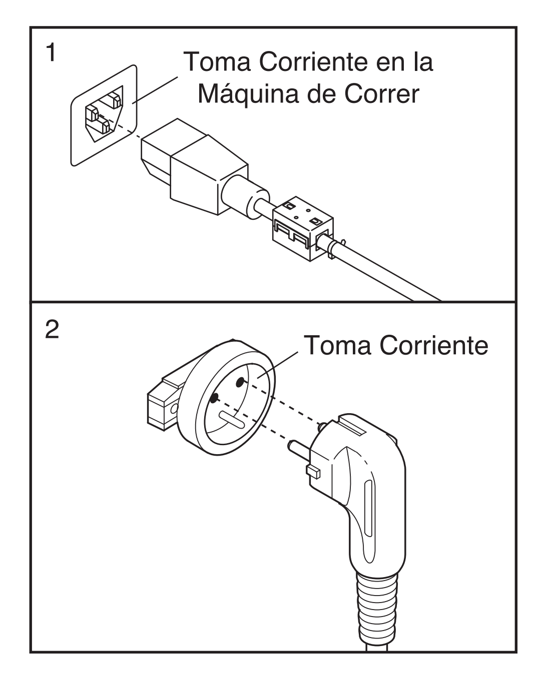
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

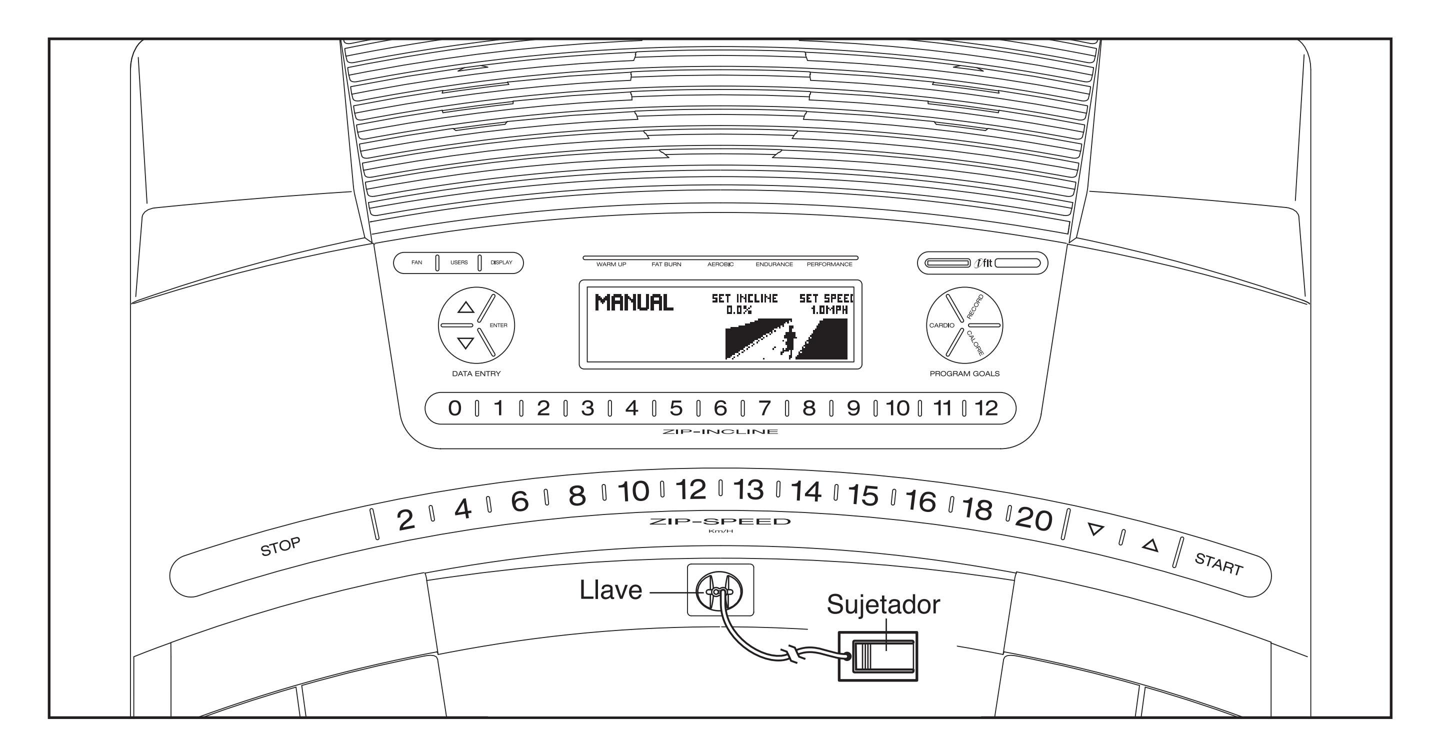
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.



COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso empotrado o el sensor de pulso para el pecho (vea la página 10).

Además, la consola presenta siete programas preprogramados de ejercicio Cardiológico y tres programas de Calorías. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo. Usted puede crear sus propios programas y guardarlos para usarlos en el futuro. La consola también ofrece dos programas de Pulso que controlan la velocidad y la inclinación para la máquina para correr para mantener el ritmo cardiaco cerca de su ajuste objetivo durante sus entrenamientos. Nota: Usted tiene que usar el sensor de pulso opcional para el pecho para usar un programa de pulso.

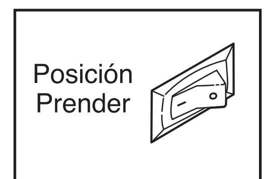
La consola también viene equipada con el nuevo sistema de Ejercicios Interactivo iFIT. El sistema iFIT permite que la consola acepte Tarjetas Interactivas de Ejercicios iFIT que contienen rutinas de ejercicios que le ayudan a alcanzar objetivos específicos de estado físico. Por ejemplo, pierda peso no deseado con el Programa de Pérdida de Peso de 8 semanas, o entrenar para una carrera de larga distancia con el Programa de Maratón. Los Programas iFIT controlan en forma automática la máquina para correr mientras que la voz de un entrenador personal le guía y motiva mediante cada paso de sus entrenamientos. Se ha incluido una Tarjeta iFIT con su equipo. Otras Tarjetas iFIT se hacen disponibles en forma separada. **Para comprar Tarjetas iFIT en cualquier momento, visite www.iFIT.com o llame al número de teléfono en la portada de este manual. También puede encontrar Tarjetas iFIT en algunas tiendas selectas.**

Para encender la corriente, siga los pasos que comienzan en la página 13. **Para usar la función manual de la consola,** vea la página 15. **Para usar el programa de ejercicio Cardiológico,** vea la página 17. **Para crear y usar un programa Registrado,** vea las páginas 19 y 20. **Para usar un programa de Pulso**, vea la página 21. **Para usar una tarjeta iFIT**, vea la página 23.

Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1 Enchufe el cable eléctrico (vea la página 11). Localice el interruptor prender/apagar cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición prender.



2 Párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea la página 12), y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola; la pantalla se encenderá. **Importante: En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

Nota: Para evitar daño a la plataforma para caminar, use calzado limpio mientras que usa la máqui-na para correr. La primera vez que usted usa la má-quina para correr, periódicamente inspeccione la alineación de la banda para caminar, y céntrela si es necesario (vea la página 27).

COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

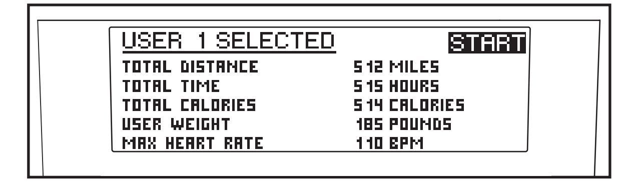
La consola ofrece una función de usuarios que le permite designarse como Usuario 1 ó como Usuario 2, ver la historia de sus entrenamientos, e registrar datos del usuario antes de comenzar a ejercitar.

La consola también ofrece una función de ajustes que le permite seleccionar un sistema de medidas para la consola, encender o apagar la función demostración, registrar un ajuste para el entrenador en audio, ajustar el volumen y contraste de la consola, y encender o apagar la pantalla de bienvenida.

Siga los pasos abajo para personalizar los ajustes de la consola.

1 **Seleccione la función usuarios.**

Para seleccionar la función usuarios, presione el botón Usuarios [USERS]. La consola puede mantener un registro de sus entrenamientos y guardar información separada para dos usuarios.



Cuando presiona el botón Usuarios, las palabras *USER 1 SELECTED* (Usuario 1 Seleccionado) o *USER 2 SELECTED* (Usuario 2 Seleccionado) aparecerán en la pantalla. Para identificarse como Usuario 1 o Usuario 2, presione el botón Usuarios una o dos veces.

Importante: Para destacar las opciones dentro del menú, presione los botones de Registro de Datos de aumento o disminución.

2 **Vea la historia de sus entrenamientos si lo desea.**

La pantalla mostrará el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar ha estado en movimiento, el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso, y el número total de calorías que el usuario ha quemado durante su entrenamiento.

Para poner en cero cualquiera de los totales, primero destaque el total que quiere volver a cero y luego presione el botón Registrar [Enter]. Luego, destaque las palabras *YES* (SI) o NO y presione el botón Registrar.

3 **Registre los datos del usuario.**

Destaque las palabras *USER WEIGHT* (Peso del Usuario) y luego presione el botón Registrar. Luego, presione los botones de aumento o disminución de Registro de Datos [DATA ENTRY] para registrar su peso. Entonces, presione el botón Registrar.

Si usted desea registrar un objetivo de ritmo cardiaco máximo (vea la sección COMO USAR UN PROGRAMA DE PULSO en la página 21), primero destaque la línea que dice *MAX. HEARTRATE* (Ritmo Cardiaco Máximo) y presione el botón Registrar. Luego presione los botones de aumento y disminución de Registro de Datos para registrar un ritmo cardiaco objetivo máximo. Entonces, presione el botón Registrar.

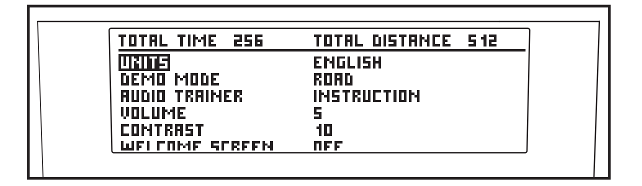
Para salir de la función usuarios, destaque la pala-bra *START* (Comenzar) y luego presione el botón Registrar.

4 **Seleccione la función de ajustes.**

Para seleccionar la función de ajustes, primero saque la llave de la consola. Luego, sostenga el botón Parar [STOP] mientras que reinserte la llave en la consola.

TOTAL TIME 256 TOTAL DISTANCE 512
UNITS ENGLISH
DEMO MODE ROAD
AUDIO TRAINER INSTRUCTION
VOLUME 5
CONTRAST 10

Cuando se seleccione la función de ajustes, la pantalla mostrará la palabra *ENGLISH* (Inglés) o *METRIC* (Métrico) para indicar que sistema de medidas se ha seleccionado. Para cambiar el sistema de medidas, primero destaque la palabra *UNITS* (Unidades) y presione el botón Registrar. Luego, presione el botón de aumento o disminución de Registro de Datos para seleccionar el sistema de medidas que desea. Entonces, presione el botón Registrar.



La pantalla también mostrará las palabras *DEMO MODE* (Función Demostración) y el ajuste actual: *OFF* (Apagado), *LOGO* (Logotipo), *ROAD* (Calle), o *PROGRAMS* (Programas). La función demostración se puede usar cuando la máquina para correr está en exhibición en la tienda. Mientras se seleccione la función manual, el cable eléctrico puede estar enchufado, la llave puede estar fuera de la consola, y la pantalla seguirá encendida. Los botones de la consola no funcionarán. Para seleccionar una función demostración, destaque la Función Demostración y luego presione el botón Registrar. Luego, presione el botón de aumento o disminución de Registro de Datos para destacar la palabra Apagado, (esto apaga la función demostración), Logotipo (para mostrar un logotipo), Calle (para mostrar una animación de una persona corriendo en una calle), o Programas (para mostrar un poco, de distintos programas). Entonces, presione el botón Registrar.

También puede escoger un ajuste audio si lo desea. Cuando usted usa una tarjeta iFIT, un entrenador personal le guiará mediante sus entrenamientos y le instruirá con respecto a como comprar más Tarjetas iFIT si selecciona *INSTRUCTION* (Instrucción) como su ajuste en audio. Si usted selecciona el ajuste *ON* (Encender), su entrenador simplemente le guía mediante sus entrenamientos iFIT. Si selecciona *OFF* (Apagado) no escuchará ningún tipo de guiará mediante sus entrenamientos. Para cambiar el ajuste de audio, primero destaque las palabras *AUDIOTRAINER* (Entrenador Audio) y presione el botón Registrar. Luego, presione el botón de aumento o disminución de Registro de Datos para seleccionar el ajuste en audio deseado. Entonces, presione el botón Registrar.

Usted puede ajustar el volumen de la voz de su entrenador personal al destacar la palabra *VOLUME* (volumen), presionar el botón Registrar, y luego al presionar los botones de aumento o disminución de Registro de Datos para seleccionar un ajuste de volumen. Entonces, presione el botón Registrar.

También se puede ajustar el contraste de la pantalla. Para ajustar el contraste de la pantalla, primero destaque la palabra *CONTRAST* (Contraste) y presione el botón Registrar. Luego, presione los botones de aumento o disminución para seleccionar un ajuste de contraste. Entonces, presione el botón Registrar.

La consola también puede mostrar un mensaje de bienvenida cada vez que inserte la llave en la consola. Destaque las palabras *WELCOME SCREEN* (Pantalla de Bienvenida) y presione el botón Registrar. Luego, presione el botón de aumento o disminución de Registro de Datos para seleccionar ON (Prender) o *OFF* (Apagar) y presione el botón Registrar.

5 **Cuando termine de usar la función de ajuestes, saque la llave.**

Para salir de la función de ajustes en cualquier momento, saque la llave de la consola.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave en la consola.

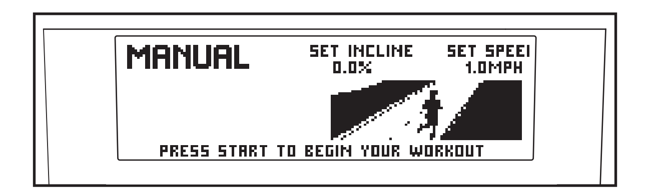
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2 Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3 Seleccione la función manual.

Cada vez que se inserte la llave, la función manual se seleccionará. Si usted ha seleccionado un programa, presione cualquiera de los botones de los programas en forma repetida hasta que la palabra MANUAL aparezca en la pantalla. Nota: Verifique que la tarjeta iFIT no esté insertada en la ranura iFIT.



4 Comience la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los doce botones de Cambios Rápidos de Velocidad [ZIP-SPEED].

Si se presiona el botón de Comenzar o el botón de aumento de Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km. por hora. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad al lado del botón Comenzar. Cada vez que presione un botón, el ajuste de velocidad cambiará en 0,1 Km. por hora; si se mantiene presionado el botón, el ajuste de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km. por hora. Si se presiona uno de los doce botones de Cambios Rápidos de Velocidad [ZIP-SPEED], la banda para caminar aumentará la velocidad gradualmente hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para comenzar la banda para caminar de nuevo, presione el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los doce botones de Cambios Rápidos de Velocidad.

5 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

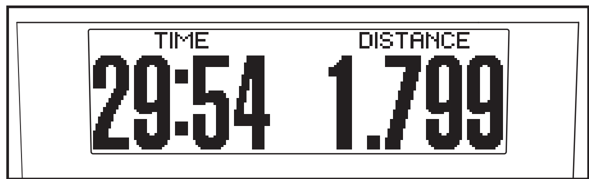
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione uno de los doce botones de Cambios Rápidos de Inclinación [ZIP-INCLINE].Cada vez que se presione uno de los botones, la inclinación aumentará gradualmente hasta que alcance el ajuste de inclinación seleccionado.

6 Seleccione una apariencia de la pantalla y observe su progreso con la pantalla y la barra de nivel de intensidad.

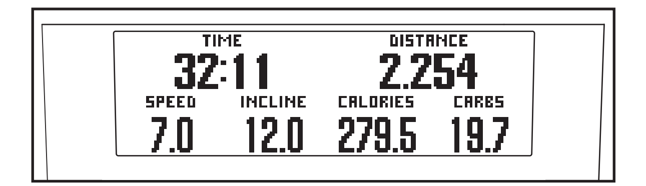
Mientras que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla puede mostrarle la siguiente información sobre su entrenamiento:

- El tiempo transcurrido.
- La distancia que usted ha caminado o corrido.
- La velocidad de la banda para caminar.
- El nivel de inclinación de la máquina para correr.
- El número aproximado de calorías que usted ha quemado.
- El número aproximado de gramos de carbohidratos que ha quemado.
- El ritmo de su paso caminando o corriendo, en minutos por milla o minutos por kilómetro.
- Su ritmo cardiaco. Nota: Solo se puede mostrar su ritmo cardiaco cuando use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para elpecho.
- Además, la pantalla puede mostrarle una “historia de entrenamientos” — un perfil que representa los ajustes de velocidad que usted selecciona durante su entrenamiento. Al comienzo de cada minuto de su entrenamiento, una columna adicional aparecerá en el perfil, al aumentar o disminuir el ajuste de velocidad, la altura de la columna aumentará o disminuirá.
- La pantalla también puede mostrar una animación de una persona en una calle. Cuando usted aumente o disminuya el ajuste de velocidad, la animación se apresurará o irá más lento.

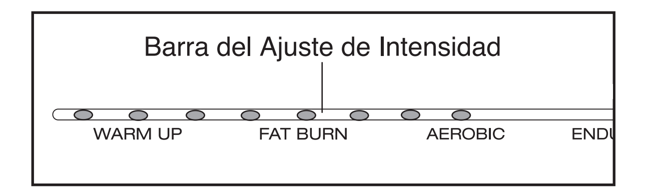
Cuando se seleccione la función manual, la consola ofrece ocho apariencias de la consola. La apariencia de la consola que usted escoja determinará cual información de su entrenamiento se muestra en la pantalla. Por ejemplo, la primera apariencia de la pantalla sólo muestra el tiempo transcurrido y la distancia que usted ha caminado o corrido. Presione el botón Display (Pantalla) repetidamente para seleccionar la apariencia de la pantalla que desee.



Sin importar cual apariencia seleccione, el ajuste de velocidad o inclinación aparecerán en la pantalla por algunos segundos cada vez que cambie el ajuste. Además, su ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla por hasta 40 segundos cada vez que use el sensor de pulso del mango o que se ponga el sensor de pulso para el pecho. Nota: Si usted selecciona la apariencia de la pantalla que se muestra abajo, su ritmo cardiaco se mostrará en lugar del número aproximado de gramos de carbohidratos que usted ha quemado.



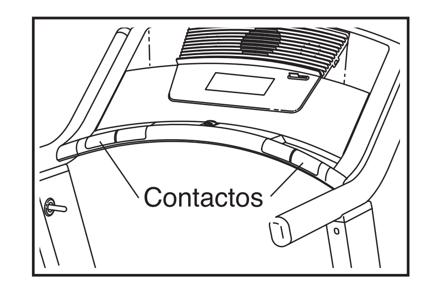
Al hacer ejercicios, la barra del nivel de intensidad le indicará el nivel de intensidad aproximado de sus ejercicios. Por ejemplo, si ocho de los indicadores en la barra se encienden, la barra muestra que su nivel de intensidad es ideal para ejercicio aeróbico.



Para reajustar la consola, presione el botón Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

7 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardiaco correctamente.



Para usar el sensor del pulso de mango, primero saque las hojas de plástico transparentes de los contactos de metal en el sensor de pulso del mango. Luego, **párese en los rieles para los pies** y sujete los contactos de metal—**evite de mover las manos**. Cuando se detecte su pulso, su ritmo cardiíaco aparecerá en la pantalla. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

8 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Para encender el ventilador a velocidad baja, presione el botón del Ventilador [Fan]. Para encender el ventilador a velocidad intermedia, presione el botón por segunda vez. Para encender el ventilador a velocidad alta, presione el botón por tercera vez. Para seleccionar la función automática, presione el botón de nuevo. Cuando se seleccione la función del ventilador automático, la velocidad del ventilador disminuirá y aumentará automáticamente cuando la velocidad de la banda para caminar aumente y disminuya.

Para apagar el ventilador, presione el botón de Ventilador de nuevo. Nota: Si el ventilador está encendido cuando se detenga la banda para caminar, el ventilador se detiene en forma automática después de algunos minutos.

9 **Cuando termine de ejercitar, saque la llave.**

Pise los rieles para los pies, presione el botón Parar y ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. **La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando usted termine de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar y desenchufe el cabel eléctrico.

COMO USAR UN PROGRAMA CARDIOLÓGICO

1 **Inserte la llave en la consola.**

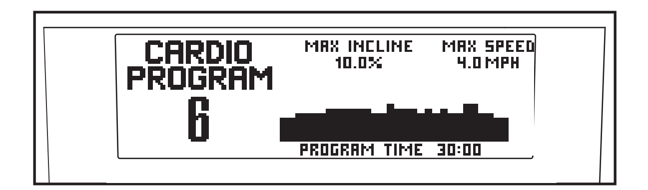
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2 **Personalice los ajustes de la consola si lo desea.**

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3 **Seleccione un programa cardiológico.**

Para seleccionar un programa cardiológico, presione el botón Cardiológico [CARDIO] en forma repetida.



Cuando se seleccione un programa Cardiológico, la pantalla mostrará el nombre del programa, el ajuste máximo de inclinación del programa, y el ajuste máximo de velocidad. Además, un perfil de los ajustes de velocidad del programa aparecerá en la pantalla.

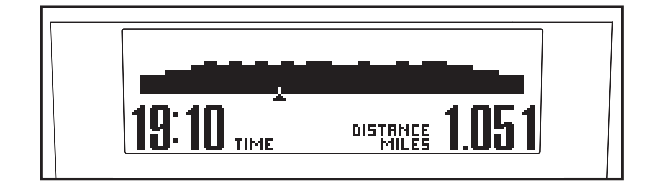
Cada programa Cardiológico está dividido en 30 segmentos de un minuto. Se programa un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación puede haberse programado para dos o más segmentos consecutivos.

4 **Presione el botón de Comenzar [START] para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5 **Seleccione una apariencia de la pantalla y observe su progreso con la pantalla.**

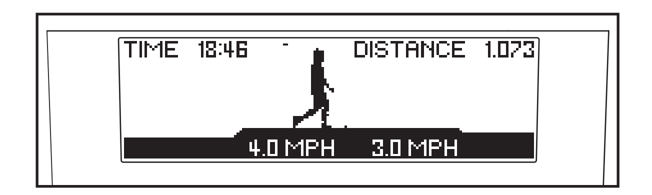
Cuando se seleccione un programa Cardiológico, la consola ofrece tres apariencias de la pantalla. Presione el botón Pantalla [PANTALLA] repetidamente para seleccionar la función Pantalla que desea. Si selecciona la primera o segunda apariencia de la Pantalla, aparecerá un perfil de los ajustes de velocidad del programa en la pantalla. Una pequeña flecha debajo del perfil le indicará su progreso.



Al final del primer segmento de un minuto del programa, una serie de sonidos se escucharán. Si un ajuste diferente de velocidad e/o inclinación se ha programado para el segundo segmento, el ajuste de velocidad y/o ajuste de inclinación aparecerá por la parte superior de la pantalla para alertarle. La máquina para correr entonces se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará de esta manera hasta que la pequeña flecha alcance el extremo derecho del perfil. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si se seleccione la tercera apraiencia de la pantalla, la pantalla mostrará una animación de una persona corriendo.



Al final del primer segmento de un minuto del programa, una serie de sonidos se escucharán. Si un ajuste diferente de velocidad se ha programado para el segundo segmento, el ajuste de velocidad se mueverá por la parte inferior de la pantalla para alertarle. Si se programa un ajuste de inclinación diferente, el ajuste de la inclinación aparecerá en la parte superior de la pantalla por un momento. La máquina para correr entonces se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará hasta que el último segmento se termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación. Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, **la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón Parar. Para volver a comenzar el programa, presione el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el siguiente segmento del programa comience la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

6 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 16.

7 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 16.

8 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Cuando el programa se termine, **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté en el ajuste más bajo.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando usted termine de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar y desenchufe el cabel eléctrico.

COMO USAR UN PROGRAMA DE CALORIAS

1 **Inserte la llave en la consola.**

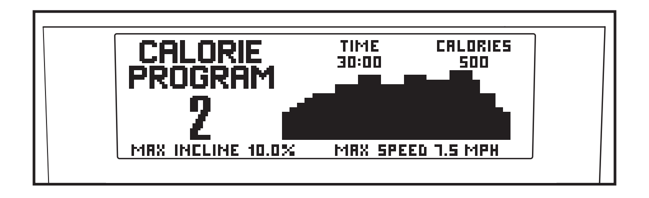
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2 **Personalice los ajustes de la consola si lo desea.**

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA la página 13. Nota: Usted debe registrar su peso (vea el paso 3 en la página 13) para que la consola pueda calcular en forma más exacta el número de calorías para quemar durante su entrenamiento.

3 **Seleccione un programa de Calorías.**

Para seleccionar un programa de Calorías, presione el botón de Calorías [CALORIES] una, dos o tres veces.



Cuando se seleccione un programa de Calorías, la pantalla le mostrará el nombre del programa, lo largo del programa, el objetivo en calorías (el número de calorías para quemar durante el Programa), el ajuste máximo de inclinación del programa y el ajuste máximo de velocidad. Además, un perfil de los ajustes de velocidad aparecerán en la pantalla.

4 **Presione el botón Comenzar [START] para comenzar el programa.**

Un momento después que se presione el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará al primer ajuste de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación [SPEED/INCLINE]. Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, **la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

5 **Seleccione una apariencia de la pantalla y siga su progreso con la pantalla.**

El programa de Calorías funcionará de la misma manera que un programa Cardiológico (vea el paso 5 en la pagina 17), excepto cuando esté haciendo los ejercicios, la pantalla muestra el número de calorías que quedan por quemar.

El programa se termina cuando alcanza su objetivo de calorías quemadas o cuando la flecha pequeña en la pantalla alcance el costado derecho del perfil, cualquiera de estos que ocurra primero. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

6 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 16.

7 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 16.

8 **Cuando usted termine haciendo ejercicios, quite la llave de la consola.**

COMO CREAR UN PROGRAMA REGISTRADO

1 **Inserte la llave en la consola.**

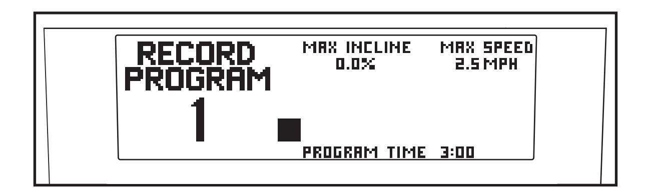
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2 **Personalice los ajustes de la consola si lo desea.**

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3 **Seleccione un programa Registrado.**

Para seleccionar un programa Registrado, presione el botón registro [RECORD] una o dos veces.



Si el programa Registrado no ha sido definido todavía, la pantalla mostrará un tiempo de programa de tres minutos. Si el tiempo de programa es de más de tres minutos, vea COMO USAR UN PROGRAMA REGISTRADO en la página 20.

Cada programa Registrado está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento.

4 **Presione el botón Comenzar [START] para iniciar el programa.**

Un momento después que se presione el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5 **Seleccione una apariencia de la pantalla y programe los ajustes de velocidad e inclinación que desee.**

Cuando se selecciona un programa Registrado, la consola le ofrece tres apariencias de la pantalla. Presione el botón de Pantalla en forma repetida para seleccionar la apariencia de la pantalla que desea.

Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento de un minuto, simplemente ajuste la velocidad e inclinación como deseado presionando los botones de Velocidad e Inclinación.

Cuando el primer segmento termina, se escucha una serie de tonos o sonidos y el ajuste de velocidad actual y el ajuste de inclinación actual quedarán registrados en la memoria.

Programe un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para el segundo segmento como se describe arriba. Continúe programando los ajustes de velocidad e inclinación por hasta 30 segmentos.

Cuando usted haya terminado con su entrenamiento, presione el botón Parar dos veces. El programa Registro quedará entonces grabado en la memoria.

6 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 18.

COMO USAR UN PROGRAMA REGISTRADO

1 **Inserte la llave en la consola.**

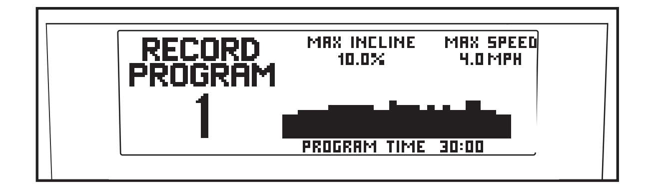
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2 **Personalice los ajustes de la consola si lo desea.**

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3 **Seleccione un programa Registrado.**

Para seleccionar un programa Registrado, presione el botón Registro [RECORD] una o dos veces.



Cuando se seleccione un programa Registrado, la pantalla mostrará el nombre del programa, el ajuste máximo de inclinación del programa, y el ajuste máximo de velocidad. Además, un perfil de los ajustes de velocidad del programa aparecerán en la pantalla.

Nota: Si la pantalla muestra un tiempo de programa de tres minutos, vea la sección COMO CREAR UN PROGRAMA REGISTRADO en la página 19.

Cada programa Registrado está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento.

4 **Presione el botón de Comenzar [START] para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación que usted ha programado previamente. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5 **Seleccione una apariencia de la pantalla y observe su progreso con la pantalla.**

El Programa Registrado funcionará de la misma manera que el programa Cardiológico (vea el paso 5 en la página 17).

Si lo desea, usted puede redefinir el programa mientras que usa el programa. **Para cambiar el ajuste de velocidad o inclinación durante el segmento actual**, simplemente presione los botones de Velocidad o Inclinación. Cuando el segmento actual se complete, el ajuste nuevo entonces se guardará en la memoria. **Para aumentar el tiempo del programa**, primero espere hasta que el programa se complete. Entonces, presione el botón de Comenzar y programe los ajustes de velocidad e inclinación por todos los segmentos adicional que desee; Los programas Registrados pueden tener hasta 30 segmentos. Cuando usted haya añadido todos los segmentos deseados, presione el botón de Parar dos veces. **Para disminuir el tiempo del programa**, presione el botón de Parar dos veces en cualquier momento antes que el programa se termine.

6 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 16.

7 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 16.

8 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 18.

COMO USAR UN PROGRAMA DE PULSO

⚠ PRECAUCIÓN: Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use los programas de Pulso. Si está tomando medicina regularmente, consulte a su médico para saber si su medicina le afectará su ritmo cardíaco.

Siga los pasos de abajo para usar el programa de Pulso.

1 Colóquese el sensor de pulso.

Nota: Usted debe portar el sensor de pulso para el pecho para usar los programas de Pulso.

2 Inserte la llave en la consola.

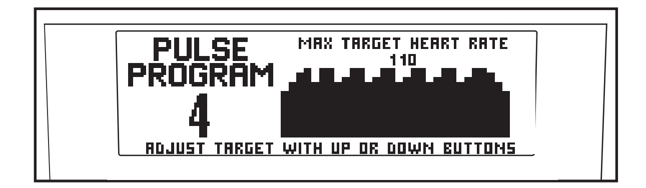
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

3 Personalice los ajustes de la consola si lo desea.

Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

4 Seleccione un programa de Pulso.

Para seleccionar un programa de Pulso, presione el botón Cardiológico [CARDIO] repetidamente hasta que alcance los programas de Pulso.



Cuando se selectione un programa de Pulso, la pantalla mostrará el nombre del programa y el ajuste máximo del ritmo cardiaco objetivo del programa. Además, aparecerán un perfil del los ajustes del ritmo cardiaco objetivo del programa.

Los programas de Pulso están cada uno divididos en segmentos de un minuto. Durante el primer programa de Pulso, el mismo ajuste de ritmo cardiaco objetivo se programa para todos los segmentos (con la excepción de los dos primeros segmentos). Durante el segundo programa de Pulso, se programa un ajuste del ritmo cardiaco objetivo para cada segmento. Nota: Se puede programar el mismo ajuste de ritmo cardiaco objetivo para dos o más segmentos consecutivos.

5 Cambie el ajuste de ritmo cardiaco objetivo máximo si lo desea.

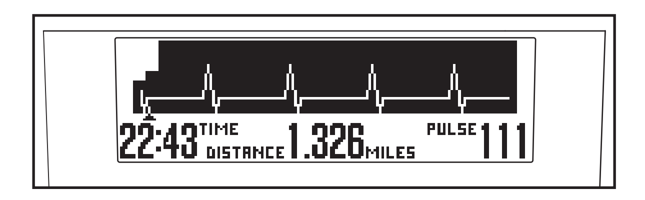
Para cambiar el ajuste de ritmo cardiaco objetivo máximo, presione los botones para aumentar o disminuir de Registro de Datos [DATA ENTRY] al lado del botón de Registrar (vea INTESIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 29). Para ajustar el ajuste de ritmo cardiaco objetivo en forma rápida, apriete y sostenga uno de los botones.

6 Presione el botón Comenzar [START] para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

7 Seleccione una apariencia de la pantalla y observe su progreso con la pantalla.

Cuando se seleccione un programa de Pulso, la consola ofrece dos apariencias de la pantalla. Presione el botón Pantalla [DISPLAY] para seleccionar la apariencia que desee.



Sin importar cual apariencia haya seleccionado, un perfil de los ajustes del ritmo cardiaco objetivo del programa aparecerá en la pantalla. Una línea blanca que representa sus latidos del corazón también aparecerá cada vez que se detecte un latido del corazón, una cima adicional aparecerá en la línea. Una pequeña flecha debajo del perfil le indicará su progreso.

Durante cada segmento de un minuto del programa, la consola comparará, su ritmo cardiaco con el ajuste actual de su ritmo cardiaco objetivo. Si su ritmo cardiaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardiaco objetivo, la velocidad de la banda para caminar o la inclinación de su máquina para correr aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardiaco más cerca al ajuste de ritmo cardiaco objetivo. Cada vez que la velocidad o inclinación cambien, el ajuste de velocidad y el ajuste de inclinación aparecerán en la parte superior de la pantalla por un momento para alertarle.

Cuando cada segmento termin, se escuchará una serie de tonos.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando la consola compare su ritmo cardiaco al ajuste del ritmo cardiaco objetivo actual, es posible que la velocidad o la inclinación de su máquina para correr cambien automáticamente.

Se seleccionará el primer programa de Pulso es seleccionado, el programa continuará hasta que usted lo detenga al presionar el botón STOP (detener). Si se selecciona el segundo programa de Pulso, el programa continúa hasta que la flecha pequeña alcance el extremo derecho del perfil. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

8 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 16.

9 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 18.

COMO USAR UNA TARJETA IFIT

1 **Inserte la llave en la consola.**

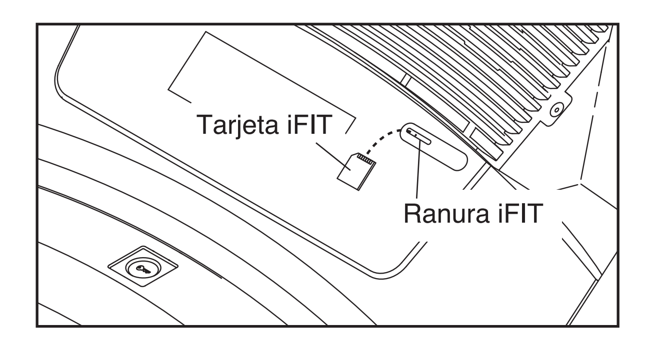
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2 **Personalice los ajustes de la consola si lo desea.**

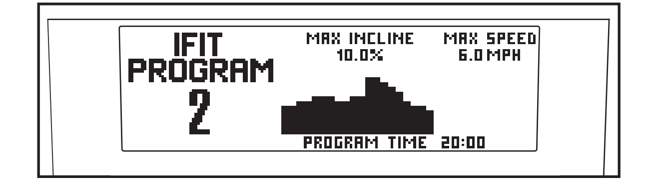
Vea COMO PERSONALIZAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 13.

3 **Inserte la Tarjeta iFIT y seleccione un programa.**

Para usar un programa iFIT, inserte una Tarjeta iFIT en la ranura iFIT; compruebe que la Tarjeta iFIT quede orientada de manera que los contactos metálicos queden hacia arriba y son insertados en la ranura iFIT.



Luego, seleccione un programa iFIT al presionar el botón de aumento o disminución de Registro de Datos [DATA ENTRY]. Cuando seleccione un programa iFIT, la pantalla mostrará el nombre del programa, el ajuste de inclinación máximo y el ajuste de velocidad máximo del programa, y el tiempo del programa. Además, un perfil de los ajustes de velocidad del programa aparecerán en la pantalla.



Cada programa iFIT está dividido en varios segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede haber programado para dos o más segmentos consecutivos.

4 **Presione el botón de Comenzar [START] para comenzar el programa.**

Un momento después que se presione el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5 **Seleccione una apariencia de la pantalla y observe su progreso con la pantalla y la barra del nivel de intensidad.**

Cuando se seleccione un programa iFIT, la consola ofrece tres modos de Visualización (vea el paso 5 en la página 17). Presione el botón Pantalla [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la aparienciade la pantalla deseada. **Si se selecciona la primera o segunga apariencia**, un perfil de los ajustes de velocidad del programa aparecerán en la pantalla. Una pequeña flecha debajo del perfil indicará su progreso.

Durante el programa, un entrenador personal le guiará mediante su entrenamiento. Usted puede ajustar el volumen o seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea el paso 4 en las páginas 13 y 14).

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Sin embargo, cuando el próximo segmento comience, **la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

6 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 16.

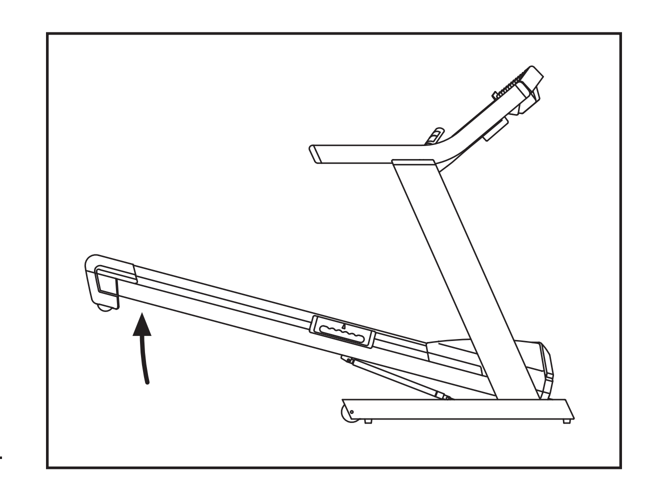
7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 18.

PRECAUCION: Siempre saque las Tarjetas iFIT de la ranura iFIT cuando no las esté usando.

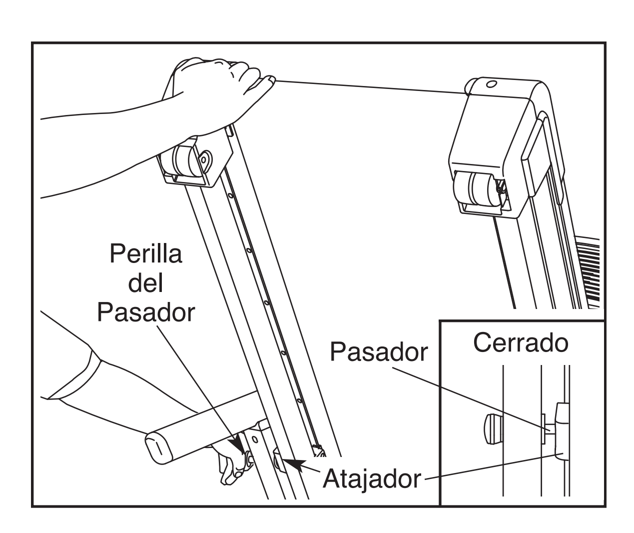
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO



Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr podría dañarse permanentemente. Luego, desenchufe el cable de corriente. Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

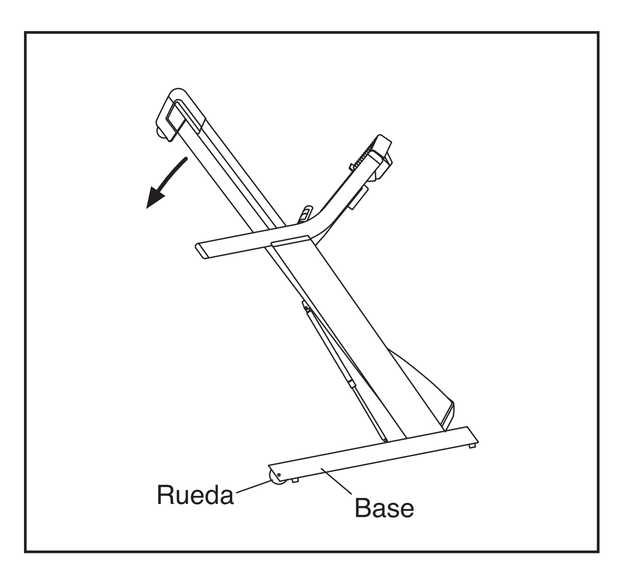
1. Sostenga el extremo de la máquina cerca de los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda rectamientras levante la armadura.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el atajador esté más allá del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el sostén esté seguramente sostenido por el pasador, como se muestra.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER



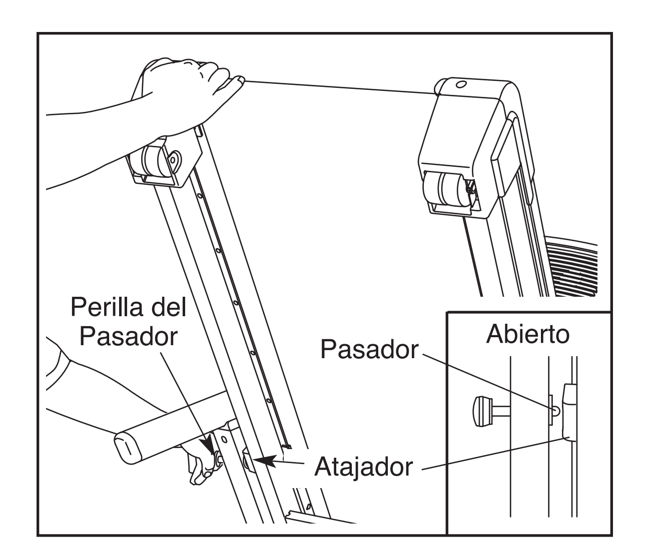
1. Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba.

2. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

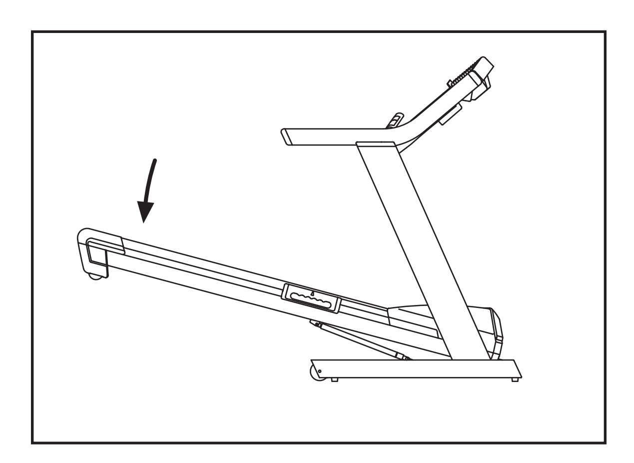
3. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

4. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente incline la máquina para correr hasta que la base quede recostada en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO



1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Haga girar la armadura hasta que el atajador haya sobrepasado el pasador de aldaba. Lentamente libere la perilla del pasador.



2. Sostenga la armadura firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

PROBLEMAS

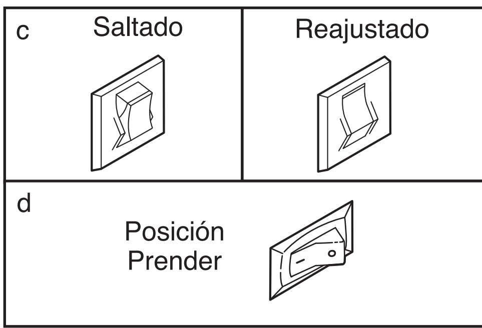
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: Su máquina para correr no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 11.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba tierra.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.

PROBLEMA: El aparato se apaga mientras esta en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en la armadura cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

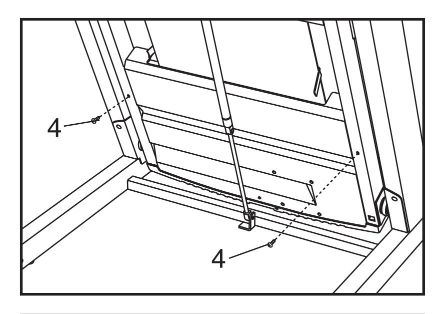
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender (vea el dibujo d. arriba).

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor llame al númer de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual.

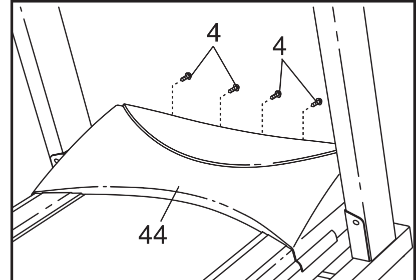
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO. Coloque la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la pagina 24).

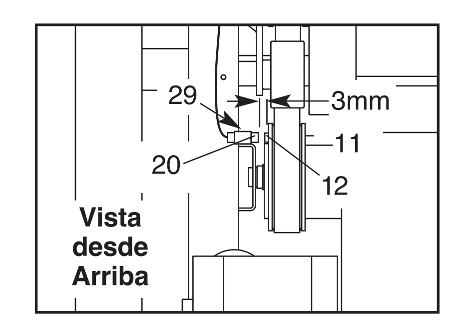


Saque los dos Tornillos de 3/4" (4) indicados.

Baje la máquina de correr (vea COMO BAJAR LA mÁquina PARA correr PARA EL USO en la página 25). Quite los cuatro Tornillos de 3/4” (4), y quite la Cubierta (44).



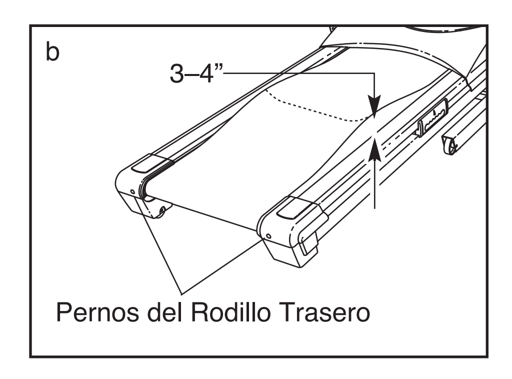
Localice el Interruptor de Lengüeta (20) y el Imán (12) en el lado izquierdo de la Polea (11). Dé vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (29) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco, y entonces vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Use solo un protector de alteraciones de un toma corriente que cumpla con todos las especificacionse describen en la página 11.

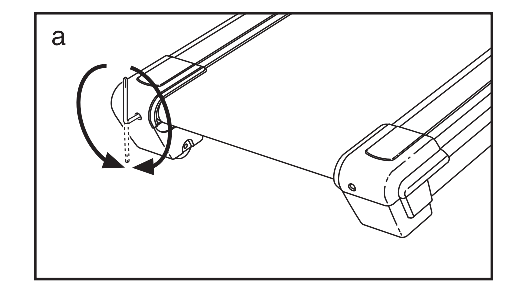
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos Pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



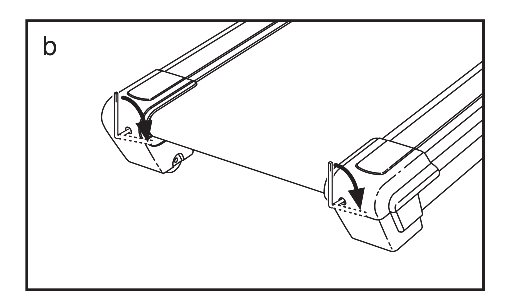
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda**, use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho**, de vuelta al perno izquierdo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



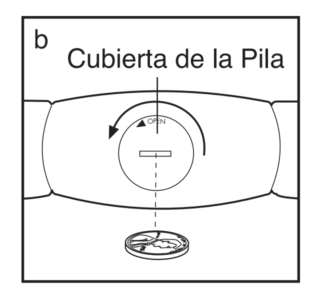
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave**. Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

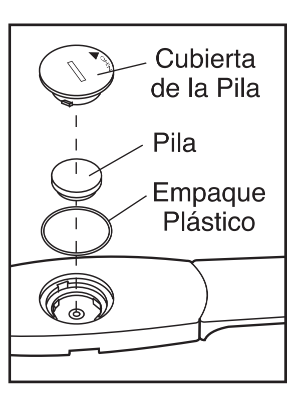
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 10.

b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de "open" (abierto). Quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva **pila CR2032**, asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. También, asegúrese que el empaque plástico esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplace la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

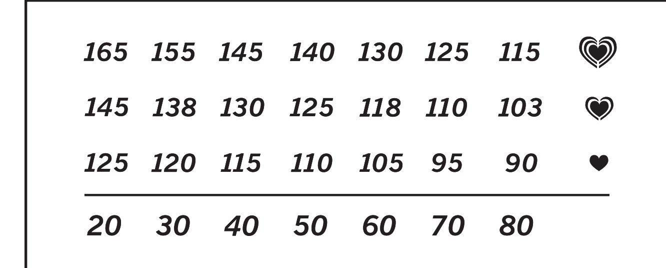
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulsos no son dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.



165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algu-

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NETL81906.1 R1008A

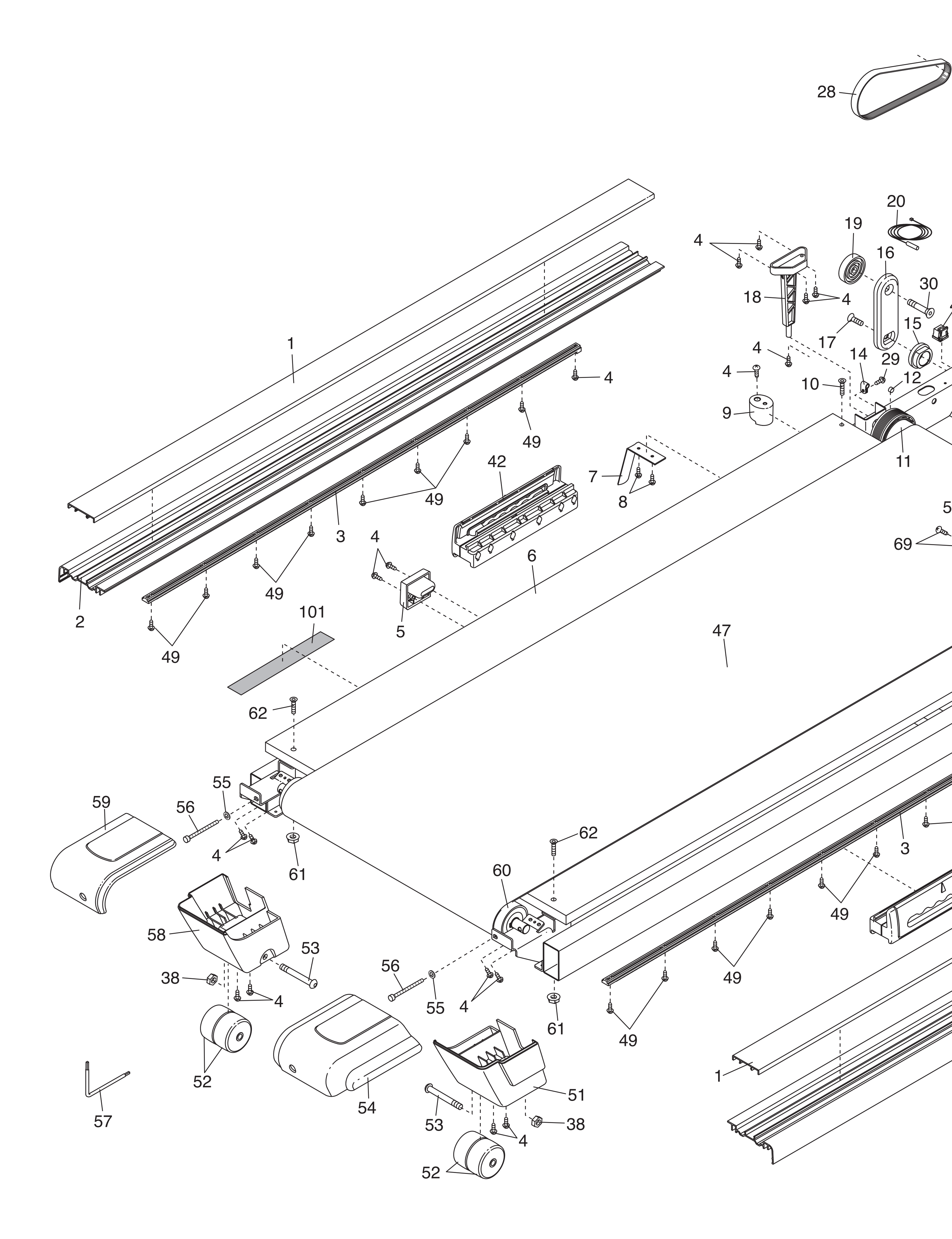
Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Nº.	Ctd.	Descripción
1	2	Cubierta del Riel para los Pies
2	1	Riel Izquierdo para los Pies
3	2	Cojín de la Plataforma
4	51	Tornillo de 3/4"
5	1	Atajador
6	1	Plataforma para Caminar
7	2	Guía de la Banda
8	4	Tornillo de la Guía de la Banda
9	2	Aislador Delantero
10	2	Perno de la Plataforma, Delantera
11	1	Rodillo Delantero/Polea
12	1	Imán
13	1	Tuerca de Tierra
14	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
15	2	Buje de la Vara de Inclinación
16	2	Brazo de Levante
17	2	Tornillo del Pivote de Levante
18	2	Montura de la Cubierta
19	2	Espaciador del Brazo de Levante
20	1	Alambre del Interruptor de Lengüeta
21	2	Tornillo del Recibidor de Pulso
22	1	Recibidor de Pulso
23	1	Tirante de Pulso del Pecho
24	1	Tornillo del Motor de Levante, Inferior
25	1	Sensor de Pulso para el Pecho
26	1	Adaptador del Cable Eléctrico
27	1	Cable Eléctrico
28	1	Banda del Motor
29	5	Tornillo del Interruptor de Lengüeta
30	2	Tornillo Largo del Pivote de Levante
31	1	Motor de Manejo
32	2	Perno del Motor
33	4	Tuerca del Sujetador de lo Electrónico
34	1	Sujetador de lo Electrónico
35	1	Tapa del Extremo Delantero
36	1	Controlador
37	1	Vara de Inclinación
38	8	Tuerca
39	1	Motor de Levante
40	1	Tornillo del Motor de Levante, Superior
41	3	Tornillo del Enchufe de 1/2"
42	2	Ajustador del Cojín
43	1	Ensamblaje del Tomacorriente
44	1	Cubierta
45	4	Gancho de la Cubierta
46	4	Ojal Reforzado
47	1	Banda para Caminar
48	1	Armadura
49	16	Tornillo de Pista del Cojín
50	1	Transformador
51	1	Pata Trasera Derecha
52	4	Rueda Trasera
53	2	Tornillo de la Rueda Trasera
54	1	Tapa del Extremo Derecho Trasero
55	2	Arandela del Rodillo Trasero
56	2	Perno Ajustable del Rodillo Trasero
57	1	Llave Hexagonal
58	1	Pata Trasera Izquierda
59	1	Tapa del Extremo Izquierdo Trasero
60	1	Rodillo Trasero
61	2	Tuerca de la Plataforma
62	2	Perno de la Plataforma, Trasera
63	1	Sobrecubierta
64	6	Perno de la Baranda
65	1	Base de la Consola
66	1	Consola
67	1	Rejilla del Ventilador de la Consola
68	1	Calcomanía de Estática
69	11	Tornillo de lo Electrónico
70	1	Puerta de Acceso
71	6	Arandela Estrella del Montante Vertical
72	6	Perno del Montante Vertical
73	1	Montante Vertical Izquierdo
74	1	Montante Vertical Derecho
75	1	Cable del Montante Vertical
76	6	Tuerca Jaula
77	4	Arandela Estrella del Soporte
78	6	Arandela
79	2	Tornillo de la Tapa de Extremo
80	2	Tapa de la Base
81	4	Almohadilla de la Base
82	4	Tornillo Tek de 1"
83	1	Base
84	1	Cable de Tierra del Controlador
85	2	Perno de la Rueda
86	2	Rueda
87	3	Calcomanía de Advertencia
88	1	Resorte de Gas
89	1	Llave/Sujetador
90	6	Arandela Estrella de la Baranda
91	1	Atadura Ajustable
92	2	Abrazadera de la Atadura
93	10	Atadura Plástica de 8"
94	2	Tapa de Extremo de la Baranda, Inferior
95	2	Espaciador de la Baranda
96	1	Manga de la Perilla
97	1	Tapa de Extremo Superior de la Baranda

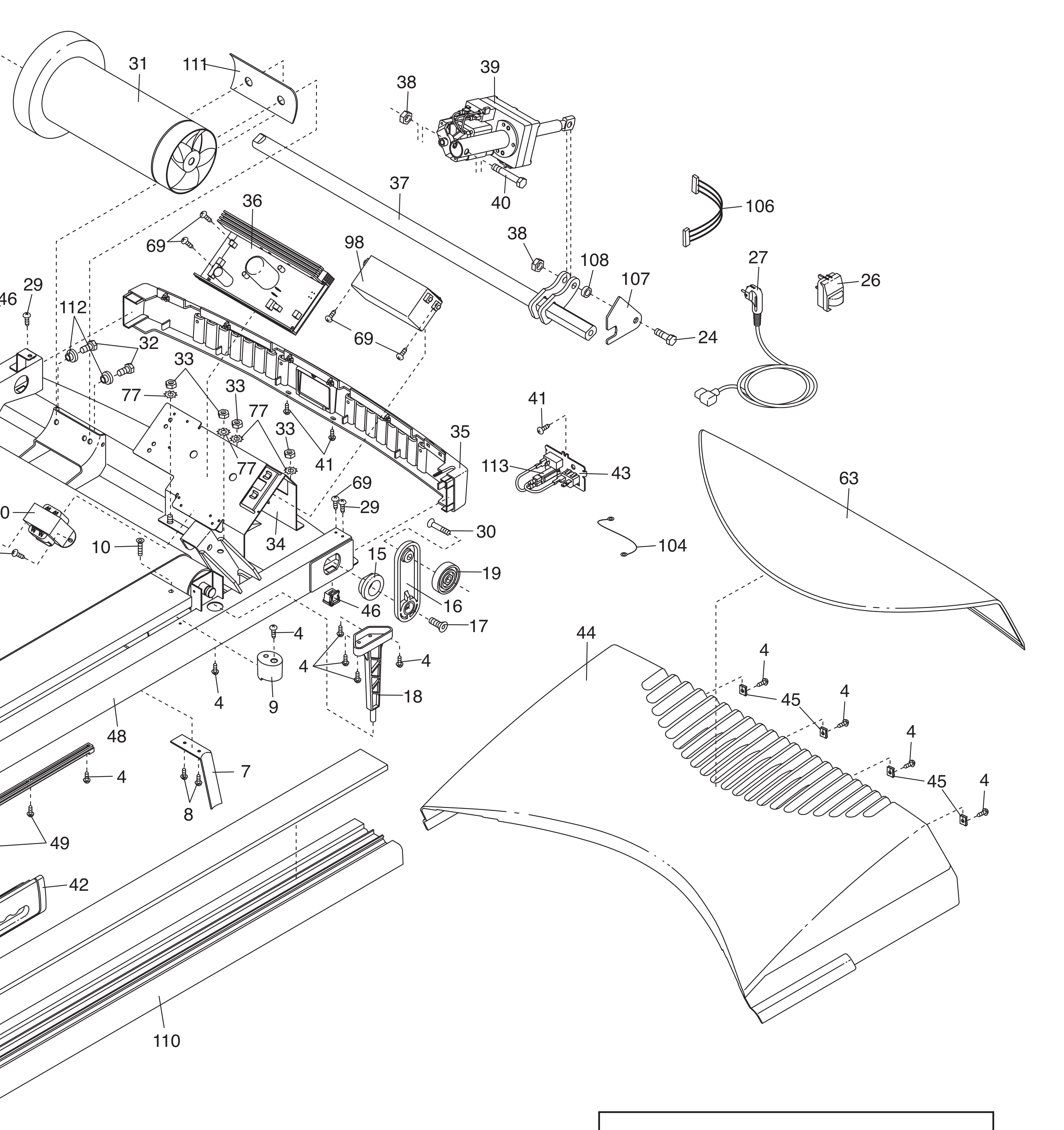
Nº	Ctd.	Descripción
98	1	Filtro
99	1	Baranda
100	1	Montaje de la Perilla
101	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
102	1	Juego del Pasador del Resorte
103	3	Cable Negro de 6”, M/R
104	1	Cable Verde de 4” w/Toroid, F/R
105	1	Estuche con Tarjeta iFIT
106	1	Alambre del Control/Inclinación
107	1	Sujetador Atajador de Inclinación
108	1	Espaciador del Soporte Atajador
109	1	Atadura Plástica de 7,5"
110	1	Riel Derecho para los Pies
111	1	Placa del Motor

Nº	Ctd.	Descripción
112	2	Buje del Motor
113	1	Cortacircuito
114	1	Cable de Tierra de la Consola
#	1	Cable Verde de 4”, F/R
#	1	Cable Negro de 6”, M/F
#	2	Cable Blanco de 6”, 2F
#	1	Cable Azul de 6”, 2F
#	1	Manual del Usuario
#	1	Cable Azul de 6”, M/F
#	1	Cable Negro de 6”, M/F

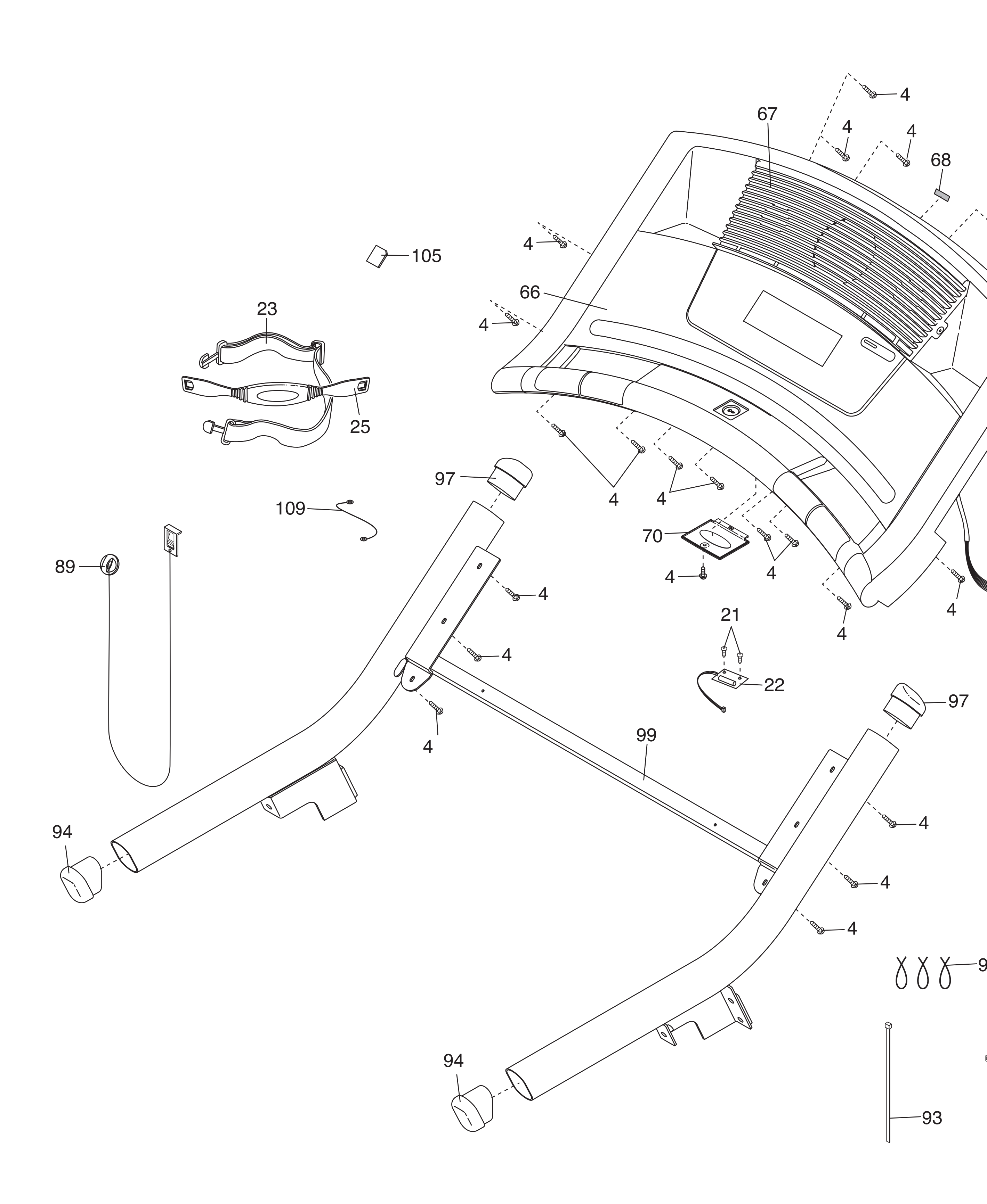
Estas piezas no están ilustradas. Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso.



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NETL81906.1 R1008A

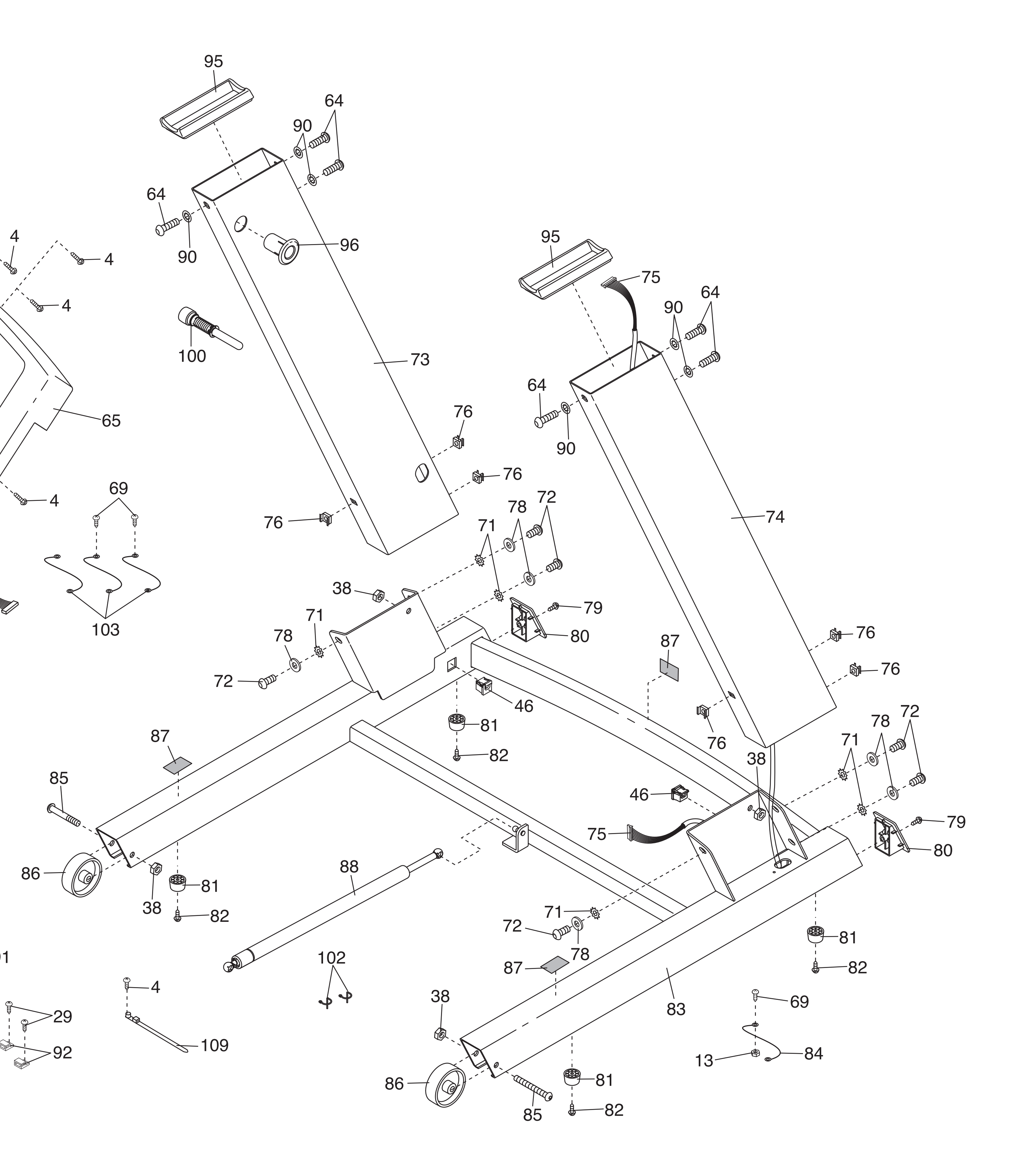


Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, vea la LISTA DE LAS PIEZAS en las páginas 30 y 31.



4
67
4
4
68
4
105
66
23
4
25
97
4
4
109
70
4
4
89
4
4
4
21
22
97
4
99
94
4
4
4
9
94
93

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NETL81906.1 R1008A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor llame al númer de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (NETL81906.1)
- el NOMBRE de la máquina (máquina para correr NordicTrack E3300)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 a 31 y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual)

Núm de Pieza 271033 R1008A